C'EST L'AFFAIRE DE TOUTE UNE VIE

LA RETRAITE

L'INDIVIDU ET LA RETRAITE



Ontario

Ministére des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Bureau
Sports et
Loisirs

650759 LG

L'INDIVIDU ET LA RETRAITE

préambule sur la psychologie du vieillissement

INTRODUCTION

Notre culture nord-américaine tend à mettre en veilleuse l'idée même de retraite. C'est un mot chargé de connotations émotives, dont plusieurs évitent l'emploi puisqu'il semble marquer une fin pour ceux qui n'y sont pas préparés et qui ne sont pas conscients de toutes ses implications ou des occasions qu'elle procure. Afin de bien comprendre la signification d'un style de vie axé sur le loisir, il est essentiel de se familiariser avec les problèmes auxquels les retraités doivent faire face, à l'heure actuelle.

Ce document constitue une introduction à cet aspect de la retraite qui traite des besoins psycho-sociaux de l'individu, au seuil de la retraite. Cette brochure ne se présente pas comme un guide ou un manuel de directives, mais plutôt comme un préambule sur cet aspect de la retraite.

Nous avons ajouté à ce document une bibliographie et des adresses utiles grâce auxquelles vous pourrez obtenir de plus amples renseignements.

Ce document traite surtout de certains problèmes comme la solitude, l'ennui, la motivation des retraités, la santé mentale, les traits de la personnalité et l'importance de l'amitié.

THEORIE DU ROLE

L'adaptation à la retraite dépend en grande partie de la façon dont un individu peut remplacer son rôle de travailleur par d'autres rôles que la société et lui-même estiment acceptables.

Par conséquent, la préparation à la retraite doit aider l'individu à comprendre ce changement de rôle et à lui montrer comment le prévoir.

Tout comme on enseigne à l'adolescent à faire face au changements physiques et émotifs, ainsi il faut aider l'individu à comprendre les implications de son rôle de retraité. Mais, comme le jeune adulte lors de la socialisation, le futur retraité doit, au cours d'une longue période, se familiariser avec son rôle prochain.

Il est important que, durant cette période d'évaluation de son propre rôle, l'individu étudie son attitude à l'égard de la retraite, car sa possibilité d'adaptation à la retraite dépend largement de cette attitude. Si une personne témoigne d'une attitude négative, le fait de savoir exactement à quoi s'en tenir ne lui facilitera que très peu l'adaptation à un nouveau style de vie.

La préparation à la retraite doit encourager le personne à mettre en valeur son rôle de retraité, en lui mentrant à développer de nouveaux intérêts, à multiplier ses relations et à trouver des moyens d'entrer en rapport avec d'autres personnes de son milieu social.

Le fait d'élargir ses horizons, en prévision de la retraite, peut aider l'individu à envisager plus positivement la retraite et lui permettre d'adopter un point de vue plus confiant. L'individu demeure ainsi mentalement alerte et physiquement actif. 1

THEORIE DU DESENGAGEMENT

La vieillissement est un est un processus naturel qui implique fréquemment que l'individu se retire de la société. Ceux qui éprouvent des problèmes à s'adapter à la retraite sont précisément ceux qui ne conservent pas leurs habitudes sociales et n'essaient pas de les améliorer. Pour que l'individu demeure actif, il est essentiel que son rôle, auparavant axé sur le travail, consiste maintenant à s'intéresser davantage aux gens.

La chef d'une retraite enrichissante, selon la théorie du désengagement, est de faire en sorte que la personne devienne consciente de ce qu'elle ressent au point de vue émotif. La préparation à la retraite peut nuire à ceux auxquels elle s'adresse si elle ne reconnaît pas que les gens qui vieillissent tendent naturellement et inévitablement à se désengager de la société dans laquelle ils vivent.

Les personnes âgées cessent lentement de participer à des activités en diminuant le nombre et l'intensité de leurs relations; ils contribuent ainsi à renforcer l'image déjà stéréotypée que la société projette d'eux. Par conséquent, on peut, par hypothèse, avancer que l'objectif de la préparation à la retraire, pour ce qui est du désengagement des retraités, est de motiver la personne jusqu'à ce qu'elle se fixe des objectifs de caractère social. 2

650759 LG

PERSONNALITES

Les personnalités sont nombreuses et variées; on doit traiter de chacune de façon individuelle. On ne peut espérer tirer une "solution d'ensemble" des nombreuses études faites sur la psychologie du vieillissement.

Lors d'une étude en gérontologie, menée à l'Université de la Californie à Berkely, 3 des chercheurs ont découvert trois types de personnalité parmi ceux qui s'adaptent au vieillissement, et deux types parmi ceux qui s'y adaptent mal, Ces auteurs divisent les personnes bien adaptées en trois catégories, les "personnes mûres", les "pantouflards" et les "cuirassés". Les "personnes mûres s'adaptent facilement au vieil âge. Elles sont exemptes de conflits névrotiques, s'acceptent de façon réaliste et trouvent leur satisfaction dans certaines activités et rapports interpersonnels. Elles estiment que leurs vies en ont valu la peine et vieillissent sans regretter le passé, et encore moins le présent. Elles prennent leur âge pour acquis et en tirent le meilleur parti. Les "pantouflards" sont généralement des gens passifs qui accueillent avec joie la chance d'être libérés de toute responsabilité pour donner libre cours à leurs besoins de passivité, lors du vieil âge. Cette étape leur apporte des satisfactions qui compensent pour les désavantages.

Les "cuirassés" opposent à l'angoisse un système de défenses hautement développé et souple. Comme ils ne peuvent accepter la passivité ou la dépendance dans leur vieil âge, ils se protègent contre le déclin physique en demeurant actifs. Leurs moyens de défense les protègent de la crainte de vieillir.

Ceux qui s'adaptent mal au processus du vieillissement se divisent en "acrimonieux" et en "autodestructeurs". Ce sont des gens amers qui n'ont pas réalisé leurs ambitions. Ils blâment d'autres personnes de leur déception et ne se résignent pas à vieillir. Les "autodestructeurs" sont des personnes déçues qui intériorisent leur ressentiment et se blâment de leurs propres malheurs. Ils deviennent très déprimés au fur et à mesure qu'ils vieillissent.

Deux des catégories du groupe bien adapté, les "personnes mûres" et les "cuirassés", fonctionnent également bien au travail et s'intéressent à leurs passe-temps de même qu'aux activités et aux organismes sociaux. Les "personnes mûres" continuent d'être actives à cause du besoin qui les contraint à s'occuper pour se défendre contre le vieillissement. Le groupe des "pantouflards" démontre que le désengagement est un mode satisfaisant d'adaptation pour <u>certaines</u> personnes âgées.

650759 LG

Lorsqu'une personne âgée devient sensiblement dépendante, elle entre alors dans la catégorie du "patient".

La prévention et le traitement peuvent avoir un certain succès chez ceux dont la dépendance s'est manifestée comme un aspect relativement nouveau de leur façon de vivre, mais demeurant sans grands résultats chez ceux qui ont peu changé dans leur façon d'agir au cours des années. A cette fin (la prévention), on constate que de grandes industries, reconnaissant que l'inactivité et l'ennui sont des stress indésirables, ont mis sur pied divers programmes pour aider l'employé à passer aisément et utilement le cap de la retraite. Certaines personnes âgées peuvent prendre leur retraite sans se rebeller. D'autres ont un besoin irrésistible d'occuper leur temps puisque, pour eux, l'inactivité et le gaspillage de temps constituent un péché grave.

Il y a deux ans, à Montréal, un groupe d'hommes d'affaires à la retraite a mis sur pied un organisme afin de trouver des emplois acceptables comme bénévoles, à temps partiel, leur principal objectif étant de se tenir occupés et, par conséquent, "en bonne santé". Bien que financièrement indépendants, ces gens, qui ont connu du succès comme hommes d'affaires et ne sont pas nécessairement enclins à faire du travail bénévole, éprouvaient le besoin de s'occuper de façon utile. Dans le secteur public, un programme de soutien peut aider un grand nombre d'autres personnes âgées à s'adapter et à faire face aux stress physiques, physiologiques et sociaux qu'impose le vieillissement. 4

Une étude à long terme menée par le Bureau de gérontologie du ministère des Services sociaux et communautaires présente des données valables sur les types de personnalité décrits ci-dessus; ces données pourraient faire l'objet de discussions dans des groupes de personnes qui se préparent à la retraite.

SANTE MENTALE

Certaines études, portant sur les aspects sociaux de la retraite que comporte la retraite, risque de faire face à un grand nombre de problèmes dans l'avenir.

La détérioration physique, telle que la perte de la vue ou de l'ouïe, l'affaiblissement physique et le manque de mobilité, peuvent limiter l'évolution sociale et entraîner la solitude.

Les soucis financiers constituent un autre facteur d'angoisse et de frustration. Une baisse de revenu, qui ne permet plus de prendre soin de soi-même et de son épouse, provoque de l'angoisse et des craintes au sujet de l'avenir.

Notre culture, qui nous propose le bonheur et le confort matériel, nous incite à éviter de penser à la mort; les auteurs de textes d'ordre médical ou autre évitent eux-mêmes la question. Plusieurs personnes associent la retraite avec la mort. C'est peut-être là une des raisons principales pour laquelle un grand nombre de personnes ne planifient pas leur retraite.

Il se peut que cela reflète l'une des faiblesses les plus importantes de la recherche sur la santé mentale des retraités, soit le manque d'intérêt accordé aux expériences religieuses.

Il est essentiel d'avoir du temps pour se préparer financièrement, socialement er personnellement à la retraite. Il est possible d'envisager positivement les choses et de disposer de bonnes perspectives d'avenir si l'on fait l'effort de comprendre certains de ces problèmes.

LA SOLITUDE

La personne retraitée a été conditionnée à croire que l'isolement fait partie de la vieillesse. Le docteur Maurice Linden, 5 dans un document intitulé, "Effects of Social Attitudes on the Mental Health of aging", écrit que "nous sommes presque obligés de conclure que notre culture est portée à provoquer l'isolement des personnes âgées".

L'une des causes de la solitude est d'ordre sociologique. Au fur et à mesure que nous vieillissons et que nous adoptons de nouveaux rôles (étudiant, employé, employeur ou tout autre rôle), un changement s'opère dans l'atmosphère culturelle dans laquelle nous avons été élevés, dans les coutumes, les normes et les relations sociales. Au fur et à mesure que la retraite ou le vieil âge approchent, d'autres changements de l'environnement, qui ne nous est plus familier, suscitent fréquemment des sentiments de perte d'identité et de confusion et conduisent souvent à la solitude.

Notre façon de vivre met l'accent sur l'effort individuel et sur l'autonomie personnelle, et assure que nous pouvons obtenir ce que nous désirons, si nous y travaillons. Les gens qui mettent surtout l'accent sur la nécessité de travailler pour pouvoir être satisfaits de leur vie risquent de souffrir de solitude pendant leur retraite, ne voyant plus alors d'objectif vers lequel ils peuvent tendre.

650759 LG

ENNUI

Lorsque les gens atteignent la cinquantaine ou la soixantaine, ils estiment souvent que l'on exige moins d'eux au point de vue social. Ils ont appris, durant toute leur vie, que leur rôle social et leurs relations interpersonnelles leur laissaient moins de temps libre - et ils ont appris à éviter les temps libres.

Lorsqu'ils arrivent à un âge plus avancé, ceux qui se sont intéressés aux autres plus qu'à eux-mêmes trouvent difficile de s'adapter à une vie plus centrée sur elle-même et croient peut-être que personne ne veut de leur compagnie.

Notre société se tourne vers l'avenir et met l'accent sur les personnes qui ont un avenir prometteur ou sur les jeunes. On laisse entendre ainsi que ceux qui ont plus de quarante ou de cinquante ans n'ont pas beaucoup d'avenir. Nous considérons que la retraite constitue une menace contre nous-mêmes et la société orientée vers l'avenir, et que le fait de devenir âgés entraîne automatiquement la retraite.

L'épanouissement personnel semble être le meilleur palliatif à l'ennui. Notre vie se déroule en fonction d'horaires et l'on s'habitue à agir selon les directives d'autres personnes. Voilà pourquoi nous perdons souvent le sens de l'initiative et la spontanéité.

Celui qui essaie de s'épanouir ou qui agit par lui-même peut être satisfait de lui-même et souffre très rarement de l'ennui.

Que peut-on faire d'un style de vie qui comporte beaucoup de temps libre et où certains découvrent beaucoup d'ennui et de solitude? La solitude de ce problème doit être conforme aux besoins, aux habitudes et à la possibilité d'adaptation de chacun. Il faut apprendre à s'adapter aux périodes de temps libre, et s'y préparer.

MOTIVATION NOUVELLE

Le fait que les retraités doivent se découvrir ou se redécouvrir une motivation constitue une pierre d'achoppement à laquelle se heurte tout éducateur s'occupant de préparation à la retraite.

Le docteur G.L. Jones 6, dans un tiré à part extrait de Geriatric Institutions, indique quel objectif il faut atteindre lorsqu'il est question de motivation. Essentiellement, on rappelle à l'individu qu'il a déjà été un membre créateur et productif dans la société et qu'il peut continuer à y faire sa part, dont la collectivité peut grandement bénéficier. A l'aide de suggestions semblables portant sur les plaisirs subtils de la vie, l'éducation à la retraite peut favoriser une meilleure compréhension des loisirs.

650759 LG

LE SEXE ET LA RETRAITE

Eric Pfeiffer 7, dans un compte-rendu de l'étude de Duke, du rapport de Masters et Johnson, du rapport Kinsey et d'autres publications, écrit ce qui suit:

- les couples qui vivent dans les maisons pour personnes âgées, avec leurs enfants ou avec des amis n'ont pas assez d'intimité.

- les besoins sexuels varient d'un individu à l'autre; l'intensité du désir sexuel et de ses manifestations, dans le passé, est probablement le meilleur élément à partir duquel on peut prévoir l'intensité de la vie sexuelle des personnes âgées.

Pfeiffer écrit enfin: "il est nécessaire que le médecin prête attention aux besoins sexuels individuels, à l'activité sexuelle antérieure et aux limites actuelles. Ainsi il rehaussera d'une façon importante la qualité de la vie de nombreuses personnes âgées."

ENGAGEMENT, ADAPTATION ET PLANIFICATION - La retraite en rétrospective.

Une personne engagée dans un projet, tant mentalement que physiquement, s'adapte bien à la retraite. L'intérêt qu'une personne cultive dans ses jeunes années, est essentiel puisqu'il peut être durable. Une personne qui, au tout début de la vie, choisit un centre d'intérêt dont elle peut bénéficier plus tard, jouira d'une retraite heureuse. Le retraité sera satisfait de son rôle s'il s'y prépare.

Le désengagement est le fait qu'une personne arrivée à l'âge de la retraite a tendance à se retirer de son milieu social. Il est important de faire en sorte que cette personne redécouvre une motivation au point de vue social. Il faut comprendre que l'éducation de cette personne accordait vraisemblablement beaucoup de valeur au travail. On doit maintenant lui faire prendre conscience du type d'engagement qui lui apportera une satisfaction personnelle.

Grâce à la planification, il n'est peut-être pas nécessaire d'inciter une personne à découvrir une nouvelle motivation si elle adopte une attitude positive au sujet des loisirs et les envisage comme un style de vie permanent.

650759 LG

Pendant toute sa vie, l'homme affronte les problèmes et les stress émotifs. La planification de la retraite ne peut, à coup sûr, donner à une personne le sens de l'initiative; elle peut toutefois sensibiliser les gens aux problèmes éventuels, dans l'espoir qu'ils ressentent moins l'angoisse et la crainte associées à la retraite s'ils prennent conscience des problèmes bien avant qu'ils ne surviennent.

On peut, jusqu'à certain point, éviter la solitude en continuant de s'intéresser aux réalités sociales et en apprenant la valeur de l'amitié. On peut réduire l'ennui si, tôt dans la vie, on découvre pour certains domaines de son propre choix un intérêt qui peut se prolonger après la retraite. Bien qu'un tel intérêt puisse apparaître après la retraite, il serait bon de chercher, jeune, des domaines qui stimulent l'intérêt.

La planification, par rapport à tous les aspects de la vie, est un élément logique. La préparation à la retraite est un autre mode de planification qui ouvre sur une étape ultérieure de la vie. C'est au tout début de la vie qu'il faut faire cet apprentissage, si on veut jouir de sa retraite. Les gens pourront jouir d'années de retraite satisfaisantes lorsqu'on leur aura démontré la valeur de la préparation à la retraite.

RENVOIS

1 Cumming, E., Henry W.E., "Role Theory, Longitudinal Study on Aging", dans Crowing Old, New York, Basis Books (1961)

2 Cumming, E., Henry W.E., "Disengagement", Growing Old, New York, Basic Books (1961).

3 Reichard, S., Livan, F., Petersen, P.G., Aging and Personnality, New York, Wiley (1962), pp. 111-173.

4 Bayne, J.R.D., M.D., Dancey, Travis, M.D., "The Role of the Basic Personality", tiré de Aging and Health, (1966)

5 Linden, Maurice, E., M.D. "Effects of Social Attitudes on the Mental Health of Aging", tiré de Geriatrics, volume 12, pp. 109-14, (1967).

6 Jones, G.L., "Remotivation in the Aged", tiré de Geriatric Institutions, volume 7, chapitre 1, (1964).

7 Pfeiffer, Eric, "Geriatric Sex Behaviour", dans Medical Aspects of Human Sexuality, volume 2, (1964).

650759 LG

OUVRAGES PROPOSES

1. Hahn, Milton, Planning After 40, Los Angeles, Western Psychological Services (1967).

2. "Goals for Comprehensive Health Care" (1968) - brochure.
Bureau des publications de l'institut de gérontologie,
Pièce 1510, Edifice Rockham,
Univ. du Michigan, Ann Arbour, Mich. 48104.

3 "Physical and Mental Health", 1971 White House Conference on Aging (1971). Disponible à l'adresse suivante
American Association of Retired People
1225 Connecticut Avenue, N.S.
Washington D.C. 20036 Tel: (202) 659-4670

4. "Aging and Health", sous la direction de J.R.D. Bayne, M.D., Canadian Congress on Aging, 1966.

5. Remotivation Technique

Note: Vous pouvez vous procurer ces ouvrages en écrivant aux adresses mentionnées, ou à
Préparation à la retraite
Ministère des Services sociaux et communications
Direction des sports et des loisirs
400 avenue University, Toronto (Ontario) M7A 1H9

Pour obtenir de plus amples renseignements et des conseils au sujet de la préparation à la retraite, veuillez vous adresser à:

Maisons pour les personnes âgées - Bureau de gérontologie
Ministère des Services sociaux et communautaires
5e étage, Hepburn Block, Queen's Park, Toronto, Ont.

Ce document fait partie d'une série d'articles rédigés au cours de l'été de 1972. Nous ne prétendons pas y présenter une étude complète sur la préparation à la retraite, mais plutôt les idées de certaines personnes à cet égard. Ce document peut donc servir à amorcer de plus amples études et discussions.